

## ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

### Рекомендации Педагога-психолога

Для некоторых людей экзамены являются значительным стрессом. Особенно это касается выпускных экзаменов.

Вот основные факторы, которые влияют на то, насколько успешно можно сдать экзамены: базовый уровень подготовки по определенному предмету, количество времени, которое можно выделить на подготовку к экзамену и душевное состояние.

Качество подготовки зависит от того, насколько хорошо студент или ученик изучал предмет на протяжении последних двух лет. Когда основные положения предмета понятны, у учащегося хорошо формируются новые знания и в период самой подготовки легко закрепляются знания.

- ✓ Период подготовки к экзамену начинается с того времени, когда есть возможность ознакомиться с экзаменационными билетами или вопросами. Как правило, этот период составляет около недели. Когда базовый уровень знания предмета не высокий, за короткий промежуток времени большой объем материала, выучить простым заучиванием, сложно. В таких случаях стоит воспользоваться картами памяти и мнемотехниками. Материал можно запоминать по такой схеме:

После первого повторения (изучения) информацию необходимо повторить в течение 96 часов.

#### Как же это сделать правильно?

- 1** повторение – через 40 минут
- 2** повторение – через 2-3 часа
- 3** повторение - 8-12 часов
- 4** повторение – через сутки
- 5** повторение – через 2-е суток.

При таком подходе информация будет помниться 2-3месяца.



✓ Внутреннее равновесие и психологический настрой влияет на успех на самом экзамене. Страх, неуверенность в себе, сильный мандраж, могут очень испортить результаты. Если готовясь к экзамену или на самом экзамене, учащийся испытывает сильный стресс – это может плохо повлиять на работу памяти, внимания и мышления. Для того чтобы справиться со стрессом и восстановить внутреннее равновесие, Вы можете выполнить несколько упражнений для межполушарного взаимодействия. Как известно, правое полушарие управляет левой частью тела, а левое – правой. Делая движения, в которых задействованы обе части тела, мы невольно заставляем «включаться» в работу оба полушария.

1 Можно начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.

2 Можно на листе бумаги одновременно рисовать правой рукой треугольники, а левой круги.

3 Можно использовать любые другие упражнения, в которых задействованы оба полушария.

